

## **«Как правильно подобрать лыжи дошкольнику»**



Детские лыжи имеют ряд особенностей, которые делают катание на них более комфортным и безопасным. Поэтому важно знать, как выбрать лыжи ребенку в зависимости от возраста.

Если вы решили учить ребенка кататься на лыжах с трех-четырёхлетнего возраста, лучше всего для начала купить ему **короткие детские лыжи**. Длина их должна быть чуть меньше, чем рост самого ребенка (80-90 см), на первых порах можно выбрать *короткие и широкие* детские лыжи (36-45 см в длину и 7,5-8 см в ширину) с закругленным концом.

А вот если нужно выбрать лыжи ребенку постарше, (возрастом 5-6 лет), который уже умеет кататься, можно взять **более длинные и узкие**.

В этом возрасте можно переходить с укороченных лыж на лыжи, которые на 15 см длиннее роста ребенка, а ширину можно уменьшить до 4,6-4,8 см.

Когда ребенок подрастет и научится более-менее хорошо кататься, **лыжи можно выбирать в зависимости от того стиля езды, который он предпочитает**.

Для конькового хода нужны лыжи более короткие (+10 см к росту или значительно ниже запястья поднятой вверх руки).

Для классического хода длиннее. Длина универсальных лыж — средняя между длиной лыж для классического или конькового хода.

Если лыжи качественные, то обе в паре будут иметь одинаковую массу, длину и ширину. На лыжах не должно быть никаких царапин, желоб на скользящей стороне должен быть ровным.

**Лучше выбрать детские лыжи из пластика:** они прочнее деревянных, а качество скольжения не зависит от погоды. Проследите, чтобы на лыжах обязательно были насечки, которые предотвращают откат назад. Пластиковые лыжи не нуждаются в мази.

**Очень важно выбрать лыжи с правильным креплением.** Маленькому ребенку покупать лыжные ботинки смысла нет, поэтому крепление должно быть надежным, но безопасным. Слишком жесткие крепления могут нанести ребенку травму. Более бюджетный вариант — мягкие крепления в виде ленты из кожи или х/б резинки. Но такие крепления могут легко соскользнуть и запутаться. Поэтому лучше приобрести лыжи с полужесткими металлическими креплениями на резиновых ремешках: они более надежны, но при этом безопасны.

Детям постарше (с пяти-шести лет) можно приобрести лыжи с жесткими креплениями и лыжными ботинками.

Палки для лыж на первых порах можно вообще не покупать: без них ребенку будет даже легче учиться держать равновесие. **Палки можно купить лишь тогда, когда ребенок уже освоит принцип скольжения.**

Особое внимание обратите на форму наконечника, на детских палках наконечник имеет форму кольца или звездочки. **Высота палок — до подмышечной впадины.**

**Детям постарше палки, как и лыжи, выбирать нужно в зависимости от предпочитаемого стиля езды.** Для конькового хода нужны длинные палки — выше плеча, первое время можно обойтись вообще без них.

**Желаю успехов на снежных склонах!**